ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

Société Vaudoise de Pharmacie

c/o Ligues de la santé • Rue de la Mouline 8 • 1022 Chavannes-près-Renens • Tél. 021 623 37 96 • Fax 021 623 37 38 • pharmacie@ca-marche.ch

Ça marche dans ma pharmacie !

Mode d'emploi à l'intention des pharmacien-ne-s et assistant-e-s en pharmacie

Contenu

L'ACTION EN BREF 2
INVENTAIRE DU MATERIEL 4
ATELIER 1 5
ATELIER 2 8
ATELIER 3 10
ATELIER 4 12
ATELIER 5 14
EVALUATION 16
BULLETIN DE COMMANDE 19

Avril 2012, programme cantonal « Ça marche ! », Chavannes-près-Renens

Document disponible sur le site www.vaud-pharmacies.ch

L'ACTION EN BREF

Objectifs

- Promouvoir les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière au sein de la population vaudoise.
- Rendre visible le rôle des pharmacien-ne-s et des assistant-e-s en pharmacie dans le paysage vaudois de santé publique.

Les ateliers

Les ateliers se déroulent chaque mercredi du mois de mai et sont animés par le personnel de la pharmacie.

2 mai	Atelier 1	Eau secours, j'ai soif !	p. 5
9 mai	Atelier 2	Où se cachent les graisses ?	p. 8
16 mai	Atelier 3	Maigrir fait grossir	p. 10
23 mai	Atelier 4	5 par jour, c'est simple comme bonjour	p. 12
30 mai	Atelier 5	Ça marche avec mon podomètre !	p. 14

A chaque atelier est associé :

- Une activité
- Un objectif
- Des messages à transmettre à votre clientèle
- Des consignes
- Des références pour davantage d'informations en lien avec l'atelier

Matériel

Le matériel nécessaire à chaque atelier est également précisé dans le présent mode d'emploi. En fonction des ateliers, vous aurez besoin de :

Matériel à acheter : avec un bon d'achats d'une valeur de 50 CHF (Migros) qui vous sera remis lors de la soirée de formation (bon valable dès le 25 avril).

Matériel livré : celui-ci vous parviendra dans la semaine précédant l'action via votre grossiste habituel. Les fruits et légumes vous seront livrés par FruitsFrais.ch, le jour précédant les ateliers 2, 3 et 4.

Matériel de la pharmacie : matériel simple considéré comme disponible dans toute officine.

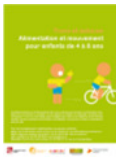
A cela s'ajoute du matériel promotionnel pour annoncer la campagne au sein de votre pharmacie (affiches et flyers) : celui-ci vous a été envoyé par courrier au début du mois d'avril.

A la fin de l'action, le matériel restant peut être mis à disposition de votre clientèle ou retourné au programme cantonal « Ça marche ! ».

Remise de la documentation

Lors de chaque atelier, remettez aux client-e-s intéressés une fourre « Ça marche ! » contenant chacune 4 flyers de base :

1 flyer promotionnel de l'action


1 flyer « Trucs et astuces »

1 flyer « Ça marche ! »

1 flyer « Conseils pour des dix-heures »

Pour chaque client-e et en fonction de ses intérêts, compléter le dossier avec la documentation spécifique prévue pour chaque atelier. Par exemple, lors de l'atelier 1 « Eau secours, j'ai soif ! », ajouter :

1 flyer « A quoi sert l'eau dans ton corps ? »

1 flyer « Boissons énergétiques / énergisantes »

Calendrier

24 avril	2 mai	9 mai	16 mai	23 mai	30 mai
• Soirée de formation : dès 18h30 au CHUV	• Atelier 1 dans votre pharmacie • Préparer l'atelier au moins un jour à l'avance • A la fin de la journée, remplir l'évaluation (p. 16)	• Atelier 2 dans votre pharmacie • Préparer l'atelier au moins un jour à l'avance • A la fin de la journée, remplir l'évaluation (p. 16)	• Atelier 3 dans votre pharmacie • Préparer l'atelier au moins un jour à l'avance • A la fin de la journée, remplir l'évaluation (p. 16)	• Atelier 4 dans votre pharmacie • Préparer l'atelier au moins un jour à l'avance • A la fin de la journée, remplir l'évaluation (p. 16)	• Atelier 5 dans votre pharmacie • Préparer l'atelier au moins un jour à l'avance • A la fin de la journée, remplir l'évaluation (p. 16)

Contact

Pour toute question ou problème en lien avec l'action (par exemple en cas de manque de matériel), merci de contacter :

Jessica De Bernardini
Chargée de projet
Programme cantonal « Ça marche ! »
Tél. 021 623 37 96
Fax 021 623 37 38
pharmacie@ca-marche.ch

INVENTAIRE DU MATERIEL

Promotionnel (envoyé par courrier)	Distribué durant la soirée de formation	Documentation (livrée par votre grossiste)
4 affiches A1 10 affiches A4 200 flyers promotionnels	1 bon d'achat d'une valeur de 50 CHF (Migros) 1 mode d'emploi à l'intention des pharmacien-ne-s et assistant-e-s en pharmacie	2 guides pratiques « Alimentation et mouvement » pour votre information

A acheter	Livré par votre grossiste ou par FruitsFrais.ch	En possession de la pharmacie
Atelier 1		
1 citron 1 litre d'eau minérale gazeuse 1 litre d'eau minérale aromatisée (Henniez Mangue-Yuzu, Volvic citron, etc.) 1 bouteille de Coca-Cola (5 dl) 1 bouteille de Gatorade ou autre boisson énergétique 1 Redbull ou autre boisson énergisante 13 morceaux de sucre	3 paquets de 50 gobelets (3 couleurs) 20 gourdes « Ça marche ! » 40 flyers « A quoi sert l'eau dans ton corps ? » 40 flyers « Boissons énergétiques / énergisantes » 40 fourres « Ça marche ! » 1 présentoir « Atelier 1 »	3 bouteilles ou récipients (carafes, pots gradués, etc.) neutres Poubelle Chiffon
Atelier 2		
1 paquet de Chips (90g) 1 paquet de Bretzels 1 paquet de cacahuètes Tomates-cerises ou dips de carottes et radis 1 paquet de saucisses Minipic 1 petit-pain 1 boîte de vache qui rit 1 paquet de M&M's / Mars / Twix 1 compote en berlingot sans sucre 1 pomme 1 paquet de petits beurres au chocolat 1 paquet de Blévita 1 petite bouteille d'huile	Pommes* 40 flyers « Graisses cachées dans les aliments » 40 fourres « Ça marche ! » 1 présentoir « Atelier 2 »	Cylindre gradué Panier ou nappe pour disposer les aliments
Atelier 3		
	Pommes* 40 brochures « Bouger au quotidien » 40 quiz 40 fourres « Ça marche ! » 1 présentoir « Atelier 3 »	Calculatrice
Atelier 4		
	1 box de fruits et légumes* Pommes* 50 calendriers des fruits et légumes de saison 40 fourres « Ça marche ! » 1 présentoir « Atelier 4 »	Deux grands bols Cellophane Planche et couteau pour préparer fruits et légumes Assiette Balance
Atelier 5		
	5 podomètres livrés dans un carton pré-adressé 40 fiches « Ça marche avec mon podomètre! » 40 cartes Pédibus 20 dépliants « Balades insolites » 40 fourres « Ça marche ! » 1 présentoir « Atelier 5 »	

* Les fruits et légumes sont livrés par FruitsFrais.ch.

ATELIER 1

Eau secours, j'ai soif !

Activité

Dégustation d'eaux

Objectif

Promouvoir l'eau et informer les client-e-s sur les boissons sucrées, énergétiques et énergisantes.

Messages

Eau
L'eau est la seule boisson indispensable et représente environ 60% du poids du corps humain. Sans eau, personne ne peut vivre plus de 5 à 6 jours.

Boissons sucrées
Une bouteille de Coca-Cola de 5 dl contient 13 morceaux de sucre. Les boissons sucrées ne sont pas à bannir mais à consommer plutôt lors d'occasions spéciales (fêtes, sorties, etc.).

Les boissons édulcorées ne sont pas recommandées pour les enfants, car elles peuvent créer une accoutumance au goût sucré. De plus, l'acidité qu'elles contiennent ramollit l'émail des dents : elles peuvent donc provoquer des érosions dentaires.

Boissons énergisantes
Une canette de Red Bull ou autre marque équivalente contient la même quantité de caféine qu'1 expresso ou 2 ristretti, 7 morceaux de sucre ainsi que de la taurine et du glucoronolactone. L'effet supposé de ces substances sur les performances physiques (augmentation de l'énergie et perte de poids) n'a pas été prouvé. Leur innocuité en grandes quantités non plus, d'où la recommandation de ne pas dépasser 2 canettes par jour.

La recommandation, qui figure sur l'étiquette, selon laquelle il ne faudrait pas mélanger ce type de boissons avec de l'alcool s'explique par le fait que cette combinaison peut donner une fausse impression de maîtrise personnelle, augmentant ainsi les comportements à risque.

Boissons énergétiques
Une bouteille de Gatorade contient 13 morceaux de sucre et des électrolytes (sels minéraux). La teneur en électrolytes a été calculée en fonction de celle contenue dans le sang mais elle est généralement trop élevée par rapport aux pertes de ces mêmes électrolytes dans la sueur lors de l'activité physique. Dès lors, si l'activité physique dure moins d'1 heure, de l'eau suffit amplement. Entre 1 et 3 heures, une boisson maison avec du jus de fruit ou du sirop convient très bien. Seuls les efforts de longue durée peuvent nécessiter des produits particuliers.

Consignes

► *Prévoir à l'avance*
Prévoir trois bouteilles ou récipients (carafes, pots gradués, etc.) neutres pouvant contenir les trois eaux. Un signe distinctif (autocollant ou trait de couleur) peut leur être ajouté faisant référence à la couleur des gobelets. Par exemple : un signe rouge pour l'eau citronnée, un signe bleu pour l'eau minérale gazeuse et un signe jaune pour l'eau minérale aromatisée.

Vérifier le matériel nécessaire (livré et en possession de la pharmacie) et acheter le matériel manquant.

► *Le matin*
Préparer les eaux dans les trois bouteilles ou récipients prévus à cet effet (si peu de passages, préparer plutôt les boissons au fur et à mesure) :

- Eau citronnée : presser un citron. Verser le jus et un litre d'eau potable dans un des récipients prévus.
- Eau minérale gazeuse : verser un litre d'eau minérale gazeuse dans un des récipients prévus.
- Eau minérale aromatisée : verser un litre d'eau minérale aromatisée dans un des récipients prévus.
- Si peu de passages, conserver les eaux au réfrigérateur.

Disposer le présentoir « Atelier 1 » sur la table.

► *En face de la clientèle*
Lorsqu'une personne se présente, remplir à moitié 3 gobelets avec les trois eaux différentes et lui faire goûter les 3 eaux.

Lui demander laquelle est la plus sucrée (réponse : l'eau minérale aromatisée).

Aider les enfants qui ont de la peine en leur suggérant de chercher si c'est plutôt acide, sucré, avec des bulles, etc.

Rappeler l'intérêt de l'eau quand on a soif.

Montrer la correspondance d'une bouteille de boisson sucrée (Coca-Cola 5 dl) en morceaux de sucre (= 13 morceaux de sucre).

En cas d'intérêt, donner des informations sur les boissons énergétiques et énergisantes.

Distribuer une gourde et la documentation prévue selon l'intérêt du client.

► *A la fin de la journée*
Remplir le tableau d'évaluation (p.16).

Matériel

Matériel à acheter
1 citron
1 litre d'eau minérale gazeuse
1 litre d'eau minérale aromatisée (Henniez Mangue-Yuzu, Volvic citron, etc.)
1 bouteille de Coca-Cola (5 dl)
1 bouteille de Gatorade ou autre boisson énergétique
1 Redbull ou autre boisson énergisante
13 morceaux de sucre

Matériel livré
3 paquets de 50 gobelets (3 couleurs)
20 gourdes « Ça marche ! »
40 flyers « A quoi sert l'eau dans ton corps ? »
40 flyers « Boissons énergétiques / énergisantes »
40 fourres « Ça marche ! »

1 présentoir « Atelier 1 »

Matériel de la pharmacie
3 bouteilles ou récipients (carafes, pots gradués, etc.) neutres
Poubelle
Chiffon

Remarques

Si le stock de gourdes n'est pas suffisant, prendre les noms des personnes intéressées (bulletin de commande p.19) et transmettre la liste au programme « Ça marche ! » à la fin de l'action ; une gourde leur sera envoyée par courrier.

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e : http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres

Bibliographie

Promotion Santé Suisse. *Boissons sucrées vs eaux* (2011).
Document de référence à télécharger gratuitement sur le site de Promotion Santé Suisse :
http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pdf_doc_xls/A4_Bro_Suessgetraenke_versus_Wasser_f.pdf

ATELIER 2

Où se cachent les graisses ?

Activité

Trouver des alternatives aux produits gras et/ou sucrés et se rendre compte de l'équivalence en huile d'un paquet de chips.

Objectif

Reconnaître les produits gras et/ou sucrés et proposer des idées pour remplacer les envies de produits gras et/ou sucrés par des aliments plus sains.

Messages

Ne pas s'interdire mais limiter les produits gras et/ou sucrés. Cela permet de se faire plaisir et éviter le sentiment de frustration associé à des restrictions trop sévères qui peuvent induire un risque de compensation (perte de contrôle, compulsions) à un moment ou à un autre. Pour la santé et le maintien du poids, les mets gras sucrés devraient être limités à 1x/jour au maximum.

Le danger des king size : ce n'est plus une portion, mais souvent le double. Importée des USA, boycotter cette invention de l'industrie pour vendre plus et plus cher !

Produits sucrés / gras	**Alternatives**
Chips	Bretzels
Cacahuètes	Tomates-cerises / dips carottes et radis
Saucisses style Minipic	1 petit-pain et 1 vache qui rit
Paquet de M&M's / Mars / Twix	1 compote en berlingot sans sucre / 1 pomme
2 petits beurres au chocolat	6 Blévita ou Darvida

Consignes

► *Prévoir à l'avance*
Prévoir un panier ou une nappe dans lequel ou sur laquelle seront présentés les aliments durant l'atelier.

Vérifier le matériel nécessaire (livré et en possession de la pharmacie) et acheter le matériel manquant.

► *Le matin*
Disposer les produits gras et/ou sucrés ainsi que les alternatives d'en-cas plus sains dans un panier ou sur une nappe.

Verser 30 g d'huile dans un cylindre et, si possible, le disposer sur la table de telle sorte que le client ne le voie pas à première vue.

Disposer le présentoir « Atelier 2 » sur la table.

► *En face de la clientèle*
Demander au client d'identifier au moins 2 aliments gras et/ou sucrés.

Les produits choisis sont-ils réellement gras/sucrés ? Vrai/faux et discussion.

Pour chaque produit gras/sucré choisi, demander au client de trouver dans le panier une alternative plus saine à consommer à la place, au même moment. Le flyer « Conseils pour des dix-heures » distribué dans la fourre « Ça marche ! » peut servir de base à la discussion.

Demander ensuite au client combien d'huile il pense qu'il y a dans un paquet de chips (90g). Lui montrer, à l'aide d'un cylindre, la quantité d'huile équivalente (30 g d'huile).

Distribuer la documentation prévue selon l'intérêt du client.

► *A la fin de la journée*
Remplir le tableau d'évaluation (p.16).

Matériel

Matériel à acheter

1 paquet de Chips (90g)

1 paquet de Bretzels

1 paquet de petits beurres au chocolat

1 paquet de Blévita

1 paquet de cacahuètes
Tomates-cerises ou dips de carottes et radis
1 paquet de saucisses Minipic
1 petit-pain
1 boîte de vache qui rit
1 paquet de M&M's / Mars / Twix
1 compote en berlingot sans sucre
1 pomme
1 petite bouteille d'huile

Matériel livré
40 flyers « Graisses cachées dans les aliments »
40 fourres « Ça marche ! »

1 présentoir « Atelier 2 »

Matériel de la pharmacie
Cylindre gradué
Panier ou nappe pour disposer les aliments sur la table

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e : http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres

ATELIER 3
Maigrir fait grossir

Activité

Quiz sur les régimes alimentaires et distribution de pommes.

Objectif

Sensibiliser la clientèle aux risques inhérents des régimes alimentaires.

Messages

Les régimes alimentaires qui font perdre rapidement du poids ne sont pas une bonne solution en termes de santé.

Au contraire, un régime peut faire grossir : 80% des personnes ayant perdu du poids en reprennent après un an et ce chiffre augmente encore par la suite. Il s'agit de l'effet yoyo qui concerne également les régimes à base de poudre vendus dans les pharmacies.

Une pharmacie actrice en promotion de santé devrait éviter la publicité pour les régimes miracles, mais pourrait plutôt donner des conseils en matière d'habitudes alimentaires et d'activité physique.

Consignes

► *Prévoir à l'avance*
Vérifier le matériel nécessaire (livré et en possession de la pharmacie) et acheter le matériel manquant.

► *Le matin*
Disposer les quiz, les pommes et le présentoir « Atelier 3 » sur la table.

► *En face de la clientèle*
Proposer de répondre aux questions du quiz (4 questions). En cas d'intérêt de la part du client, discuter avec lui de ses réponses.

Donner une explication de l'IMC. Proposer de le calculer, en fonction des besoins.

Proposer une pomme.

Distribuer la documentation prévue selon l'intérêt du client.

► *A la fin de la journée*
Remplir le tableau d'évaluation (p.16).

Matériel

Matériel à acheter
-

Matériel livré
Pommes
40 Brochures « Bouger au quotidien »
40 Quiz
40 fourres « Ça marche ! »

1 présentoir « Atelier 3 »

Matériel de la pharmacie
Calculatrice

Remarques

Aucune publicité ou mise en avant de produits de régime ne devrait prendre place dans l'officine durant le mois de l'action.

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Site du Réseau suisse Santé et activité physique : www.hepa.ch

Site de Suisse Balance : www.suissebalance.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e (http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres) ou à un médecin généraliste.

Bibliographie

Société suisse de nutrition. *Maigrir et maintenir son poids. Un guide pratique et une comparaison critique de différents régimes* (2007).
Feuille d'info à télécharger gratuitement sur le site de la Société Suisse de Nutrition : http://www.sge-ssn.ch/fr/info-alimentaires/maigrir-et-maintenir-son-poids.html

Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSEE). *Dossier de presse. Risques sanitaires liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement* (2010).
A télécharger gratuitement sur le site de l'ANSEE :
http://www.anses.fr/Documents/PRES2010CPA17.pdf

ATELIER 4

5 par jour, c'est simple comme bonjour

Activité

Evaluation d'une portion de fruits et de légumes

Objectif

Recommander la consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour et savoir définir la quantité de fruits ou de légumes équivalant à une portion.

Messages

Une portion correspond à environ 120 grammes de fruits ou de légumes pour un adulte.

Les surgelés et conserves de fruits ou légumes au naturel et sans sucre ajouté conviennent également pour atteindre les 5 portions de fruits et légumes par jour.

Légumes / fruits pour 120 g consommables (sans peau)	**Unités**
Pomme	1
Poire	1
Banane	1
Kiwi	1-2
Orange	1
Fraise	5-7
Carotte	1-2
Concombre	⅓
Chou-fleur	¼
Tomate	1-2
Courgette	¾ - 1
Aubergine	½

Consignes

► *Prévoir à l'avance*
Prévoir deux grands bols (un pour les légumes et un pour les fruits) et du cellophane.

Vérifier le matériel nécessaire (livré et en possession de la pharmacie) et acheter le matériel manquant.

► *Le matin*
Préparer les fruits et les légumes (couper, arranger, etc.) et les disposer dans les deux bols prévus à cet effet. Recouvrir les récipients avec du cellophane. Déposer les deux bols remplis et une assiette vide sur la table.

Disposer le présentoir « Atelier 4 » sur la table.

► *En face de la clientèle*
Demander au client de se servir une portion de fruits et une portion de légumes (quantité qu'il considère comme équivalant à une portion) et de déposer les aliments dans l'assiette.

Discuter selon intérêt du client :

- La quantité adéquate d'une portion (environ 120 grammes)
- La place que cela représente dans l'assiette

- La saison et l'origine de l'aliment choisi, proposer une portion d'un aliment local et de saison
- Comment atteindre la recommandation de 5 par jour

Si présence d'un enfant, discuter de :

- L'importance de faire goûter à chaque repas chaque aliment aux enfants, même en toute petite quantité
- Faire des jeux avec les enfants en cuisinant, en préparant la sauce à salade, en faisant des décorations dans l'assiette, en faisant deviner les légumes présents dans la soupe, etc.

Distribuer la documentation prévue et une pomme selon l'intérêt du client.

► *A la fin de la journée*
Remplir le tableau d'évaluation (p.16).

Matériel

Matériel à acheter
-

Matériel livré
Box de fruits et légumes
Pommes
50 calendrier des fruits et légumes de saison
40 fourres « Ça marche ! »

1 présentoir « Atelier 4 »

Matériel de la pharmacie
Deux grands bols
Cellophane
Planche et couteau pour préparer les fruits et légumes
Assiette
Balance

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site de la Société Suisse de Nutrition : www.sge-ssn.ch

Site de la campagne nationale « 5 par jour » : www.5amtag.ch

Demander conseil à un-e diététicien-ne diplômé-e : http://www.diet-div.ch/index.php/contact/liste-des-membres

ATELIER 5

Ça marche avec mon podomètre !

Activité

Ça marche avec mon podomètre !

Objectif

Promouvoir une activité physique régulière et donner des astuces pour atteindre les recommandations.

Messages

Pratiquer une activité physique régulière, c'est avant tout préserver ou améliorer son état de santé. Pour avoir un niveau favorable à la santé, il est recommandé :

- d'effectuer **10 000 pas par jour**
- ou de pratiquer au minimum 30 minutes d'activité physique 5 fois par semaine, entraînant un essoufflement léger pour les adultes
- au minimum 60 minutes d'activité physique par jour pour les enfants

L'activité physique peut être facilement intégrée à la vie de tous les jours.

Consignes

► *Prévoir à l'avance*
Vérifier le matériel nécessaire (livré).

► *Le matin*
Disposer le présentoir « Atelier 5 » sur la table.

► *En face de la clientèle*
Définir l'activité physique : celle-ci englobe la marche, la montée d'escaliers, etc.

Expliquer la notion des 10'000 pas par jour et donner différents trucs et astuces pour intégrer l'activité physique au quotidien :

- S'arrêter un arrêt de bus avant celui prévu et faire le reste du chemin à pied
- Préférer les escaliers à l'ascenseur ou s'arrêter un étage avant et monter le dernier à pied
- Pour les parents, associer loisirs avec les activités en plein air
- Pour les enfants, proposer des idées de jeux physiques (jeux d'équipe, de ballon, corde à sauter, etc.)

Présenter ce qu'est un podomètre.

Proposer au client de faire un essai avec le podomètre, avec une pièce d'identité en caution.

Possibilité de vendre le podomètre au prix de 20 CHF.

Distribuer la documentation selon l'intérêt du client.

► *A la fin de la journée*
Remplir le tableau d'évaluation (p.16).

Matériel

Matériel à acheter
-

Matériel livré
5 podomètres (livrés dans un carton pré-adressé pour le retour des podomètres invendus)

40 fiches « Ça marche avec mon podomètre ! »
40 cartes Pédibus
40 flyers « Balades insolites »
40 fourres « Ça marche ! »

1 présentoir « Atelier 5 »

Matériel de la pharmacie
-

Plus d'infos en lien avec l'atelier

Site du Réseau suisse « Activité physique et santé » (hepa) : www.hepa.ch

Site du projet PAPRICA (promotion de l'activité physique au cabinet médical) : www.paprica.ch

Site du programme Allez Hop Romandie, qui propose des cours d'activité physique modérée (ex : Nordic Walking) : www.allezhop-romandie.ch

Remarques

En cas d'intérêt de la part du client, les podomètres peuvent être vendus au prix de 20 CHF / pièce. A la fin de l'action, les podomètres restants doivent être retournés au programme « Ça marche ! » à l'aide du carton pré-adressé. Sinon, ceux-ci seront facturés à la pharmacie. Si le stock de podomètres n'est pas suffisant, prendre les noms des personnes intéressées (bulletin de commande à la fin du présent mode d'emploi) et transmettre la liste au programme « Ça marche ! » ; le programme « Ça marche ! » les contactera et leur enverra un podomètre, facturé au prix de 20 CHF / pièce.

EVALUATION

A la fin de chaque journée d'atelier et au terme de l'action, merci de remplir la présente évaluation et de la transmettre par email (pharmacie@ca-marche.ch) ou par fax (021 623 37 38) au programme « Ça marche ! ».

ATELIER 1

Nombre de personnes ayant participé à l'atelier :	
Nombre de personnes ayant montré un intérêt pour l'atelier sans y avoir participé (question, prise de documentation, etc.) :	
Nombre de gourdes distribuées :	
Type de questions posées par les client-e-s	
Remarques	

ATELIER 2

Nombre de personnes ayant participé à l'atelier :	
Nombre de personnes ayant montré un intérêt pour l'atelier sans y avoir participé (question, prise de documentation, etc.) :	
Nombre de flyers « Graisses cachées dans les aliments » restants :	
Type de questions posées par les client-e-s	

Remarques

ATELIER 3

Nombre de personnes ayant participé à l'atelier :	
Nombre de personnes ayant montré un intérêt pour l'atelier sans y avoir participé (question, prise de documentation, etc.) :	
Nombre de quiz restants :	
Type de questions posées par les client-e-s	
Remarques	

ATELIER 4

Nombre de personnes ayant participé à l'atelier :	
Nombre de personnes ayant montré un intérêt pour l'atelier sans y avoir participé (question, prise de documentation, etc.) :	
Nombre de calendriers des fruits et légumes de saison restants :	
Type de questions posées par les client-e-s	

Remarques

ATELIER 5

Nombre de personnes ayant participé à l'atelier :	
Nombre de personnes ayant montré un intérêt pour l'atelier sans y avoir participé (question, prise de documentation, etc.) :	
Nombre de prêts de podomètres durant la journée :	
Nombre de podomètres vendus :	
Type de questions posées par les client-e-s	
Remarques	

A LA FIN DE L'ACTION

Nombre de fourres « Ça marche ! » restantes :	

BULLETIN DE COMMANDE

Pour la commande supplémentaire de gourdes « Ça marche ! » (gratuites) ou de podomètres (20 CHF / pièce).

Tableau à transmettre par email (pharmacie@ca-marche.ch) ou par fax (021 623 37 38). Le programme « Ça marche ! » reprendra contact avec les personnes intéressées pour confirmer leur demande et obtenir leurs coordonnées.

Nom	Prénom	Adresse e-mail	N° de tél. (si pas d'e-mail)	Objet(s) commandé(s)